12 înlocuitori sănătoşi ai zahărului



KiloStop



Este un adevăr amar ascuns în produsele dulci: zahărul conţinut din belşug crează dependenţă şi este responsabil pentru majoritatea kilogramelor în plus.

Pentru înlocuirea celor 400 de calorii la fiecare 100 g (40 calorii/lingură rasă) ale zahărului, există zeci de alternative sănătoase şi cu mai puţine calorii, dintre care îţi prezint astăzi 9 îndulcitori naturali din plante şi alţi 3 creaţi prin cercetare şi oficial acceptaţi ca fiind sănătoşi. Un total de 12 variante la care poţi apela şi care te ajută să slăbeşti. Pentru fiecare, vei descoperi atât beneficiile aduse, puterea de îndulcire, indicele glicemic, cât şi locul în care le găseşti împreună cu preţul lor ($ - preţ scăzut, $$ - preţ mediu, $$$ - preţ ridicat).

Problema zahărului este globală: în prezent, în ţările dezvoltate, consumul anual depăşeşte 90 de kg/an/persoană, comparativ cu 38 kg/persoană în 1900 şi 2 kg/

persoană în secolul al 18-lea în câteva ţări mai dezvoltate. Gândeşte-te că cele 2 linguriţe pe care le pui în cafeaua zilnică înseamnă, într-un an, 5 kg în plus sau în minus...

Nici zahărul brun sau nerafinat atât de lăudat pentru că are vitamine şi minerale care lipsesc celui rafinat (potasiu, calciu, magneziu, fosfor, sodiu, fier) nu este o alternativă în dieta de slăbire. Deşi este mai puțin nociv decât zahărul rafinat, are tot atâtea calorii şi un indice glicemic (posibilitatea alimentelor de a creşte glicemia în sânge) la fel de mare...

Avem strategii eficiente şi verificate care te scapă de dependenţa de zahăr. Programează-te la nutriţionist.

Poţi scăpa de dependenţa de acest „aliment" care adună kilograme înlocuindu-l cu:

A. Îndulcitori naturali din plante

1. Stafidele (30 calorii/10 g) – bogate în antioxidanţi şi fibre, perfecte pentru a înlocui ciocolata, zahărul în tartele de casă şi salatele de fructe. Nu se schimbă la gust ca urmare a tratării termice, sunt la fel de dulci ca şi zahărul, dar au un indice glicemic mediu (64).
Sunt indicate în anemie (datorită conţinutului de fier, dar şi de calciu), probleme digestive şi constipaţie (datorită fibrelor), iar bogăţia de antioxidanţi are efecte anticancerigene, antibacteriene şi antiinflamatoare. Se găsesc peste tot, sunt ieftine, dar atenţie la etichetă, poţi avea surpriza neplăcută să mai conţină şi conservanţi...

Pofta de dulce poate fi controlată prin strategii nutriţionale eficiente. Vino la nutriţionist ca să afli cum elimini carbohidraţii răi ce te-au îngrăşat.

2. Scorţişoară (6 calorii/lingură) şi lemn dulce (0 calorii) – perfecte pentru a aroma orezul cu lapte, plăcinta, merele coapte sau ceaşca ta de cafea de dimineață, în timp ce-ţi creşte imunitatea şi scade colesterolul, glucoza din sânge şi pofta de mâncare, mai ales de dulciuri. Indicele glicemic neglijabil (5) o recomandă în dietele de slăbire, diabeticilor, dar şi celor ce vor să rămână tineri, fiind unul dintre cei mai puternici antioxidanţi cunoscuţi. Se găseşte în orice magazin alimentar sau plafar sub formă de pudră, mai rar sub formă de batoane, şi este, raportat la puterea sa antioxidantă, şi cel mai ieftin antioxidant cunoscut.



3. Pastă din curmale (25 calorii/lingură) – cu o consistenţă similară mierii, este o alternativă ideală la zahăr, cu beneficiile nutriționale şi efectele detoxifiante ale curmalelor incluse (fibre, vitamine şi minerale ce întăresc sistemul imunitar şi previn îmbătrânirea). Nu-şi schimbă gustul în cuptor, dar se recomandă în cantităţi mici pentru ca are un indice glicemic mare (70) şi o putere de îndulcire de 1,5 ori mai mare decât zahărul. Îl găseşti mai rar la supermarket, mai des la plafar şi sigur online



(Biorganik $$, Meridian Foods $$ etc.)

4. Mierea (25 calorii/lingură) – merită o categorie specială ca înlocuitor al zahărului, mai ales pentru copii. Deşi este densă caloric şi are un indice glicemic 83, este plină de vitamine şi minerale antioxidante, are proprietăţi antibacteriene, dar la temperaturi mai mari de 40 grade Celsius devine toxică.
Este de peste zece milenii tratamentul clasic pentru gât iritant şi calmarea tusei, este diuretică, antidiareică, reglator intestinal, recomandată în tratamentul asteniei și al nevrozelor, dar niciodată în doze mari. O miere bună, bio, începe de la 30 lei per kg, se găseşte în supermarketuri şi plafare, însă cea mai bună e direct din prisaca unui producător autohton.

Există şi alte superalimente care, odată introduse în dieta ta, pot face minuni pentru sănătate. Vino la nutriţionist pentru o dietă personalizată.

5. Melasa din trestie (28 calorii/lingură) – un sirop care se formează în cursul procesului de fabricaţie al zahărului din trestie, cu aspect de lichid dens, bogat în minerale (fier, potasiu și calciu), vitamine (este antioxidant) şi aminoacizi esenţiali folosit încă din antichitate ca medicament pentru afecţiuni inflamatorii. Se comportă bine la tratamentul termic (patiserii o folosesc la plăcinte şi turtă dulce), deci îl poţi adăuga la preparatele dulci precum



budinca, dar şi ca umplutură de clătite sau peste salata de fructe, dar în cantităţi mici, pentru că are un indice glicemic mare (70) şi o putere de îndulcire de 1,5-2 ori mai mare decât zahărul. Se găseşte la supermarketuri, la plafar şi online, dar ai grijă să nu conţină coloranţi artificiali, conservanţi sau alţi aditivi. (Biorganik $, Rapunzel $$, Lyle's Black $$ etc.)

6. **Sirop de agave (30 calorii/lingură)** – extras din agave, plantă exotică care se cultivă sub soarele Mexicului, considerat de către azteci cu mii de ani în urmă un cadou de la zei, cu gust similar cu mierea. Are o putere de îndulcire de 4 ori mai mare decât cea a zahărului, adică ½ linguriţă înlocuieşte (7,5 calorii) o lingură întreagă de zahăr, perfect pentru a îndulci ceaiul şi cafeaua, pentru că gustul său rămâne acelaşi în lichidul fierbinte.



În plus, conţine vitaminele B, C, D, E, calciu, fier, fosfor, magneziu, potasiu, seleniu şi crom, cu ajutorul cărora previne osteoporoza şi întăreşte sistemul imunitar. Este, de asemenea, recomandat şi diabeticilor datorită indicelui glicemic de doar 27, comparativ cu zahărul care are un indice de 92, glucoza – până la 137. Îl găseşti la plafar sau la supermarket, dar caută variantele bio (Nutrisslim – Mega Image $$$ sau online – Dennree $$, Dragon Organic $$ etc.)

Un nutriţionist îţi poate arăta cum poţi găti sănătos şi gustos, fără să-ţi încarci dieta cu calorii inutile.
Programează-te azi.

7. Sirop de arţar (26 calorii/lingură) – care vine direct din seva arţarului de zăhar, arţarului negru sau arţarului roşu și conține peste 50 de antioxidanţi care întăresc sistemul imunitar şi previn osteoporoza şi îmbătrânirea. Fenolii conţinuţi inhibă transformarea carbohidraţilor în zahăr, ceea ce ajută pe diabetici să-şi menţină glicemia la cote normale, deşi siropul în sine are un indice glicemic mare (65). Este perfect în salate şi iaurturi, în dulciuri de casă (clătite, budinci, aluaturi etc.), deoarece nu-şi schimbă gustul în urma tratării termice şi are o putere de îndulcire dublă faţă de zahăr.
Îl găseşti la orice supermarket şi plafar, la un preţ comparativ cu cel al mierii de albine (Dennree $$$, Biorganik $$$, Rapunzel $$$ etc.)

Mici schimbări în dietă pot avea mari efecte asupra siluetei. Vino la nutriţionist pentru o dietă personalizată pe gustul tău.

8. Sirop de orez brun (23 calorii/lingură) – are un gust ușor dulceag, cu putere de îndulcire pe jumătatea zahărului, perfect pentru a îndulci băuturi, salate de fructe şi cereale pe pâine, sau la prepararea diferitelor rețete crude sau aluaturi. Deşi are un indice glicemic mare (70), nutrienţii precum magneziul ce relaxează muşchii şi nervii, manganul, vitamina B şi fier, vitaminele energizante îl recomandă ca înlocuitor al zahărului.
Îl găseşti în supermarketuri mari, la plafar şi online (Biona $, Mitoku $$$ etc.)

© Copyright Clinica de Nutriție KiloStop

9. Sirop de yacon (13 calorii/lingură) – extras din planta yacon din America de Sud, are de 3 ori mai puţine calorii decât zahărul și este puternic antioxidant şi dulce ca mierea, perfect astfel în bunătăţi coapte după preparare și piureuri de fructe. Dulceaţa provine din inulină, care este un zahar nedigerabil, ceea ce explică indicele glicemic aproape inexistent (1). Conţine multe vitamine, oligozaharide, fibre solubile care hrănesc bacteriile bune din intestin şi ameliorează constipaţia.



Se găseşte cel mai uşor online (Nutrisslim $$$, Raw Organic $$$ etc.), dar şi la plafaruri şi supermarketuri.

Studiile arată că poţi slăbi de 5 ori mai multe kilograme dacă mergi la nutriţionist. Programează-te azi ca să slăbeşti fără să te mai îngraşi.

B. Îndulcitori oficial acceptaţi ca fiind sănătoşi:



1. Eritritol – cu zero calorii și calități antioxidante dovedite ştiinţific, prefect pentru a îndulci băuturi şi pentru a pregăti prăjituri de casă și fursecuri, pentru că nu-şi modifică gustul. Este un alcool al zahărului, cu care este foarte asemănător la gust, se găseşte în mod natural în unele fructe. Are 70% din puterea de îndulcire a zahărului, dar nu creşte glicemia, nu modifică trigliceridele sau colesterolul. Se găseşte cel mai uşor online (Eritritol + LCW $$, Eritritol-Naturbit $$) şi în Mega Image.

2. Xilitol (10 calorii/10 g) – tot un alcool al zahărului, cu 90% din puterea de îndulcire a acestuia şi un indice glicemic infim (7), care reduce riscul cariilor (este ingredientul special din guma de mestecat fără zahăr) şi riscul de osteoporoză. Este ideal în dulciuri nepreparate termic, deoarece căldura îi poate modifica gustul. Se găseşte atât online (Xylitol+LCW $$), cât şi în supermarketuri: Mega Image şi Naturalia (Xylitol Naturbit $$, Xylodulce $$).

3. Sirop/extract de stevia (0 calorii) – un extract perfect din planta cu acelaşi nume, energizant, benefic pentru sistemului digestiv şi de mare ajutor în controlul poftei de dulce. Nu are efecte asupra glicemiei, ceea ce îl face excelent şi pentru diabetici, iar când tensiunea arterială este mare, stevia o poate scădea cu 6-14%.



Este de 250 de ori mai dulce decât zahărul: 2 g echivalează cu 100 g de zahăr. Este perfect pentru a îndulci castronul de cereale, ceaiul şi salata de fructe, dar nu se comportă prea bine la tratarea termică.
Îl găseşti cu precădere la plafar şi la farmacie cu prețuri de la 10 la peste 50 RON (Sweet&Safe $$, Gerble $$). Mulţi detestă gustul de stevia, aşadar caută până găseşti brandul potrivit pentru tine.

Înlocuirea zahărului cu alternative sănătoase este primul pas major spre o dietă echilibrată, unde pierderea în greutate este un bonus ce vine de la sine. Dependenţa de zahăr cu rădăcini în copilărie nu poate fi eliminată într-o zi, dar multiplele beneficii pentru sănătate şi greutate merită să lupţi până vei învinge!

Clinica de Nutriție KiloStop este alături de tine!

Află mai multe despre nutriţia sănătoasă!
Începe cu:

Dulciurile creează dependență?

Cât alcool să bei ca să nu faci cancer la sân?

Simți că ai nevoie de ajutorul unui medic nutriționist pentru rezolvarea problemelor tale?
Click AICI pentru a-ți face o programare la unul dintre medicii nutriționiști KiloStop.